

足腰を鍛えて、お口も元気に！ まるごと健康アップ講座

いつまでも「やりたい！」を
叶える元気のコツを伝授します

令和8年
11月17日(火)
13:30～15:30
受付 13:00～

フレイルとは、身体の機能が衰えたり、物忘れや
閉じこもりが進むなど、加齢に伴い、心身の活力
が低下し、要介護に至る手前の状態のことをい
います。

今日も明日も、毎日元気に！
楽しく学んで、元気なからだを目指しませんか？

無料
要予約
参加者募集

フレイルチェック

＼13:30～13:45／
15項目の質問表で
チェックします

運動編

＼13:45～14:30／
講師：城戸栄一郎理学療法士
（福島診療所）
フレイル予防の運動をみん
な一緒に実践します

お口の健康編

＼14:35～15:20／
講師：●●●●●歯科衛生士
フレイル予防に重要な、
「お口の健康」について
お話します。

対象

フレイル予防に興味のある方
どなたでもご参加いただけます

定員

30名

場所

福島保健センター

服装

動きやすい服装

お申込み・お問合せ

福島保健センター
☎ 0955-41-3005

松浦市長寿介護課
☎ 0956-72-1111（内線275）